



Universidade Técnica de Lisboa
Faculdade de Motricidade Humana



**“O Método Pilates e os seus Efeitos em Termos de Auto-
eficácia na Musculatura do Pavimento Pélvico em
Mulheres com Incontinência Urinária de Esforço”**

Dissertação com vista à obtenção do Grau de Mestre em
Ciências da Fisioterapia

Orientador: Professor Doutor Raul Alexandre Nunes da Silva Oliveira

Júri:

Presidente

Professora Doutora Maria Filomena Soares Vieira

Vogais

Professora Doutora Maria Helena Santa Clara Pombo Rodrigues

Professor Doutor Raul Alexandre Nunes da Silva Oliveira

Vanda Cláudia da Silveira Soares

2011

**“O Método Pilates e os seus Efeitos em Termos de Auto-
eficácia na Musculatura do Pavimento Pélvico em
Mulheres com Incontinência Urinária de Esforço”**

Dissertação com vista à obtenção do Grau de Mestre em
Ciências da Fisioterapia

Orientador: Professor Doutor Raul Alexandre Nunes da Silva Oliveira

Júri:

Presidente

Professora Doutora Maria Filomena Soares Vieira

Vogais

Professora Doutora Maria Helena Santa Clara Pombo Rodrigues

Professor Doutor Raul Alexandre Nunes da Silva Oliveira

Vanda Cláudia da Silveira Soares

2011

Agradecimentos

Ao orientador Professor Doutor Raul Oliveira por todo o apoio,
disponibilidade, partilha de saberes e orientação.

Ao Professor Doutor Jan Cabri pelo apoio e partilha de
saberes.

À Professora Paula Clara Santos pela disponibilidade, apoio e
partilha de material e conhecimentos.

À Mestre Bruna Sousa pela disponibilidade, amizade e
partilha de conhecimentos.

Ao ginásio Gimni Centro pelo acolhimento e apoio na
realização deste estudo.

Às mulheres que participaram no estudo, pela participação,
entusiasmo, apoio e confiança.

Aos autores da validação para português da “Escala de Auto-
eficácia de Broome para Exercícios da Musculatura do
Pavimento Pélvico”, pelo seu apoio na realização deste
estudo.

Aos pais, família e amigos pela atenção, apoio e carinho.

*Um sincero e profundo agradecimento a todos vós pelo vosso
incondicional apoio e contributo.*

Resumo

Introdução: Os valores de prevalência e incidência da incontinência urinária de esforço (IUE), o seu impacto na qualidade de vida das mulheres afectadas e nos problemas de saúde associados e as implicações financeiras constituem graves consequências. Há assim uma necessidade dos profissionais de saúde desenvolverem intervenções na abordagem à IUE, onde se inclui o Método Pilates (MP).

Objectivo: analisar os efeitos que a prática deste método, sem nenhum outro tipo de tratamento associado, tem em termos de auto-eficácia na musculatura do pavimento pélvico, em mulheres que sofram de IUE

Métodos: oito mulheres que sofriam de IUE com idade média de 51,8 anos, divididas em dois grupos de quatro, o Grupo Experimental (GE) foi submetido a um programa de treino ao longo de três meses do Método Pilates e o Grupo de Controle (GC) não realizou qualquer intervenção. Ambos os grupos foram avaliados através da “Escala de Auto-eficácia de Broome para Exercícios da Musculatura do Pavimento Pélvico”, no início e no final do treino.

Resultados e Discussão: houve um aumento médio de 53,8, numa percentagem de 96,1% do nível de auto-eficácia das mulheres do GE sujeitas ao programa de treino do MP, enquanto o GC não sofreu praticamente nenhuma alteração, pois obteve uma média de -0,4,

numa percentagem de -0,4%, mesmo sendo o GE constituído por mulheres com Índice de Massa Corporal (IMC) médio mais elevado.

Conclusão: o programa de Treino do MP foi eficaz num grupo reduzido de quatro mulheres com IUE, em termos do aumento dos scores de auto-eficácia medidos pela “Escala de Auto-eficácia de Broome”, num período de três meses, mesmo em mulheres com um IMC médio mais elevado. Recomendamos a continuação de futuros estudos mais abrangentes sobre o tema, quer na dimensão da amostra, nas variáveis a avaliar e num período de seguimento mais prolongado.

Palavras-chave: Escala de Auto-eficácia de Broome, Incontinência Urinária de Esforço, Método Pilates, Pavimento Pélvico, Saúde da mulher.

Abstract

Introduction: Growing concerns among healthcare professionals have justified the need of preventive medicine to reduce the incidence and prevalence of female Urinary Incontinence (UI). These concerns are due to the ever growing impact of this condition in the quality of life of women, the number of health related problems and, finally, the economic impact this condition has in both patients and the health care system. The Pilates Method (PM) appears as a possible preventive solution.

Goal: analyse the effects the Pilates Method has (no other type of combined treatment) in terms of self-efficacy in the pelvic floor muscles of women suffering from Stress Urinary Incontinence (SUI).

Methodology: This study was conducted with eight women suffering from SUI, aged, in average, 51,8 years. These women were divided into two groups of four. First, the Experimental Group (EG), which was submitted to a training programme of three months, and then the Control Group (CG) which didn't have any kind of training. Both groups, at the beginning and end, were evaluated by the "Broome Pelvic Muscle Self-Efficacy Scale".

Results and Analysis: at the end of the study we found that there was an average increase of 53,8 per 96,1 per cent in self-efficacy levels of women from the EG that underwent the Pilates Method training. Meanwhile, the Control Group was more or less unchanged, since it got an average of -0,4 in a -

0,4 percentage, even though the Experimental Group was composed by women with higher BMI (Body Mass Index).

Conclusion: The Pilates Training Programme was an effective mean to reduce the scores of self-efficacy measured by the “Broome Pelvic Muscle Self-Efficacy Scale”, in a group of four women, during three months and with these women having higher BMI (than the control group).

We recommend further studies on this subject. These studies would have to be more comprehensive in terms of sample, time, measuring instruments used and longer follow-up.

Keywords: Broome Self-efficacy Scale, Stress Urinary Incontinence, Pilates Method, Pelvic Floor, Woman Healthcare.

Índices

Índice Geral	X
Índice das Tabelas e Gráficos	XIII
Índice dos Apêndices	XIV
Abreviaturas	XV

Índice Geral

INTRODUÇÃO	1
CAPITULO 1	5
REVISÃO DA LITERATURA	5
1.1. A Anatomia Pélvica e a sua Funcionalidade	5
1.2. O Pavimento Pélvico e a Incontinência Urinária (IU)	6
1.3. Incontinência Urinária de Esforço (IUE)	7
1.4. O Treino da Musculatura Pélvica e o Método Pilates (MP).....	8
1.5. Instrumento de Avaliação, “ <i>Broome Pelvic Muscle Exercise Self-Efficacy Scale</i> ”, “Escala de Auto-eficácia de Broome para Exercícios da Musculatura do Pavimento Pélvico”	19
CAPITULO 2	25
METODOLOGIA	25
2.1 Objectivos do Estudo	25
2.1.1. Objectivo Geral	25
2.1.2. Objectivos Específicos	25
2.2 Desenho do Estudo	25
2.3. Amostra	27
2.3.1. População do Estudo	27
2.3.2. Selecção da Amostra	28
2.3.3. Considerações Éticas	30
2.4. Variáveis em Estudo	31
2.4.1. Variável Independente	31
2.4.1.1. Procedimentos e Estrutura da Componente Prática.....	31

2.4.1.2. Local das Sessões do Programa de Treino do Método Pilates	33
2.4.1.3. Diferenças entre o protocolo do Grupo Experimental e Controlo	33
2.4.2. Variáveis Dependentes	33
2.4.2.1. Instrumentos e Procedimentos das Variáveis Dependentes	34
2.4.2.2. Avaliação através da “Escala de Auto-eficácia de Broome para Exercícios da Musculatura do Pavimento Pélvico”	35
2.5. Análise Estatística.....	36
CAPITULO 3	37
APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS	37
Caracterização da Amostra	37
Resultados do GE na Observação Inicial (<i>Base Line I</i> (O1)) e na Observação Pós-intervenção (após 3 meses (O2))	39
Resultados do GC na Observação Inicial (<i>Base Line I</i> (O1)) e na Observação Pós-intervenção (após 3 meses (O2)).....	43
Resultados dos ganhos em termos absolutos e percentuais do GE e GC	46
Resultados do GC e GE nas Observações Iniciais (<i>Base Line I</i> (O1)), nas Observações Pós-intervenção (após 3 meses (O2)) e nos Ganhos com a Média das Idades e do IMC	48
Resultados do GC e GE nas Observações Iniciais (<i>Base Line I</i> (O1)) e nas Observações Pós-intervenção (após 3 meses (O2))	48
CAPITULO 4	50

DISCUSSÃO DOS RESULTADOS	50
CAPITULO 5	56
CONCLUSÕES	56
Referências Bibliográficas	58

Índice das Tabelas e Gráficos

Tabela 1. Caracterização da Amostra	38
Tabela 2. Tabela dos Resultados GE na Observação Inicial (<i>Base Line I</i> (O1)) e na Observação Pós-intervenção (após 3 meses (O2))	40
Tabela 3. Tabela dos Ganhos Totais (soma da parte A e da parte B) no GE (Diferenças na Observação Inicial (<i>Base Line I</i> (O1)) e na Observação Pós-intervenção (após 3 meses (O2)))	41
Gráfico 1. Gráfico dos Resultados GE na Observação Inicial (<i>Base Line I</i> (O1)) e na Observação Pós-intervenção (após 3 meses (O2))	42
Tabela 4. Tabela dos Resultados GC na Observação Inicial (<i>Base Line I</i> (O1)) e na Observação Pós-intervenção (após 3 meses (O2))	43
Tabela 5. Tabela dos Ganhos Totais (soma da parte A e da parte B) no GC (Diferenças na Observação Inicial (<i>Base Line I</i> (O1)) e na Observação Pós-intervenção (após 3 meses (O2)))	44
Gráfico 2. Gráfico dos Resultados GC na Observação Inicial (<i>Base Line I</i> (O1)) e na Observação Pós-intervenção (após 3 meses (O2))	45
Gráfico 3. Gráfico dos Ganhos em Termos Absolutos do GE e GC	47
Gráfico 4. Gráfico dos Ganhos em Termos Percentuais do GE e GC	47

Índice dos Apêndices

Apêndices	68
Apêndice 1 Critérios de Inclusão para a Amostra	69
Apêndice 2 Consentimento Informado	71
Apêndice 3 Escala de Auto-eficácia de Broome para os exercícios da Musculatura Pélvica	72
Apêndice 4 Pedido de autorização para a utilização da Escala de Auto-eficácia para os exercícios da Musculatura Pélvica	74
Apêndice 5 Pedido de autorização para a utilização do ginásio Gimni Centro para efeitos do estudo	75

Lista de Abreviaturas

IU – Incontinência Urinária

IUE – Incontinência Urinária de Esforço

MPP – Músculos do Pavimento Pélvico

TMPP – Treino dos Músculos do Pavimento Pélvico

MP – Método Pilates

EFP – Exercícios de Fortalecimento do Períneo

GE – Grupo Experimental

GC- Grupo de Controlo